

Nom:

Prénom:

Classe:

Choix de l'objectif: Complément sportif Condition physique Esthétique

Justification du choix:

| Concevoir = prévoir et justifier | | | | | | Produire | |
|----------------------------------|--|------------------------|---|---------------|--------|---|---------|
| | Muscles sollicités: 2choisis et 2 tirés au sort | Appareils ou exercices | Travail: Nombres de séries, nb de répétitions, ou durée, charge et intensité + récupération | justification | /7 pts | Relevé du travail effectivement réalisé et identification | /10 pts |
| Echauffement | | | | | | | |
| Exercice 1 | | | | | | | |
| Exercice 2 | | | | | | | |
| Exercice 3 | | | | | | | |
| Exercice 4 | | | | | | | |
| Récupération | | | | | | | |

Analyser

| | |
|--------------|--|
| Bilan | |
| Perspectives | |

| | | | | | | | |
|------|-----|----------|-----|-----------|----|----------|----|
| Note | /20 | Produire | /10 | Concevoir | /7 | Analyser | /3 |
|------|-----|----------|-----|-----------|----|----------|----|